https://epaper.manasamajam.com Contact No. 9989788438, 9505285656

మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక

Truth towards the Society

చైర్మెన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్ ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

సంపుటి : 02 సంచిక : 8 శుక్రవారం 1-05-2026 పేజీలు : 4

రిపోర్టర్స్ కావలెను

మన సమాజం

Truth towards the Society

మన సమాజం తెలుగు డిజిటల్ దినపత్రికలో

నిఖార్సైన జర్నలిస్టుగా నిలబడాలనుకుంటున్నారా?

అన్ని తరహా వార్తలు, కథనాలు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా

రాయాలని కోరుకుంటున్నారా?

తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాలు, మండలాల్లో

పనిచేసేందుకు విలేఖరులు కావలెను...

మీ కలాలకు పదును పెట్టండి.

సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు

9989788438, 9505485656.

రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశంతోనే కేటీఆర్, హరీశ్

ఇళ్లవద్ద సీసీ కెమెరాల హ్యాక్

బీఆర్ఎస్ నేత ఆర్.ఎస్.ప్రవీణ్‌కుమార్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 30 :

బాధ్యత లేని హోంమంత్రి పాలనలో పోలీసుశాఖ బలవుతోందని, సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశాలతో కేటీఆర్, హరీశ్‌రావు ఇళ్లముందు ఉన్న సీసీ కెమెరాలను హ్యాక్ చేస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ నేత ఆర్.ఎ?స.ప్రవీణ్‌కుమార్ ఆరోపించారు. గురువారం తెలంగాణ భవన్‌లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ బెంగళూరు నుంచి ప్రయివేటు హ్యాకర్లను తీసుకొచ్చి ఫోన్లు ట్యాప్ చేస్తున్నారని, దీనిపై సిట్ వేసి విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ ఛార్జిషీట్‌లో కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్‌రావు పేర్లు పెట్టాలని అధికారులపై రేవంత్‌రెడ్డి ఒత్తిడి తెస్తున్నారని అన్నారు. వారిని ఇరికించే ఉద్దేశంతోనే రెండో సిట్ వేశారన్నారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్ చట్టబద్ధంగా దేశ భద్రత కోసం జరుగుతుందని, ఏ ప్రభుత్వం ఉన్నా సాధారణమేనని పేర్కొన్నారు. ఈ కేసులో రాజకీయ నేతలను ఇబ్బంది పెట్టేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని, 350మంది సాక్షులను విచారించినా ఇప్పటివరకు ఛార్జిషీట్ దాఖలు చేయలేదన్నారు. ఇదే కేసులో సీనియర్ జర్నలిస్టును ఇరికించారని, ఆయన సుప్రీంకోర్టులో బెయిల్ పిటీషన్‌వ్వస్త హరీశ్‌రావు పేరు చెప్పాలని బెదిరిస్తున్నారని, ప్రభాకర్ రావును 18 రోజులు జైల్లో కరుడుగట్టిన నేరస్తుడిలా ట్రీట్ చేశారని ఆరోపించారు. ఐపీఎస్ అధికారులకు సీఎం ఆదేశాలను పాటించొద్దని ఆర్.ఎ?స.ప్రవీణ్ కుమార్ సూచించారు.

ఐదు రాష్ట్రాల్లో బీజేపీదే విజయం

10న హైదరాబాద్‌లో మోదీ బహిరంగ సభ

రాష్ట్రంలో పొత్తులుండవు.. ఒంటరి పోరే: ఎంపీ లక్ష్మణ్

కరీంనగర్, ఏప్రిల్ 30

ఐదు రాష్ట్రాల్లో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ విజయం ఖాయమని ఓబీసీ మోర్చా జాతీయ అధ్యక్షుడు, ఎంపీ కె.లక్ష్మణ్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. బీజేపీ, ప్రధాని మోదీపై పెరుగుతున్న ప్రజాభిమానానికి ఇది నిదర్శనమని వ్యాఖ్యానించారు. కరీంనగర్‌లో గురువారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ పార్టీల పాలనపై ప్రజలు విసిగిపోయారన్నారు. రాబోయే ఎన్నికల్లో బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలోనూ ఎవరితో పొత్తులు ఉండవని, ఒంటరిగానే బీజేపీ పోటీ చేస్తుందని తెలిపారు. కేసీఆర్ గురించి ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత మంచిదని అన్నారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ మధ్యనే లోపాయికారి ఒప్పందం ఉందన్నారు. ఈ నెల 10న సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్స్‌లో జరగనున్న మోదీ సభను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్రంలో వేల కోట్ల రూపాయలతో అభివృద్ధి చేసిన జాతీయ రహదారులు, రైల్వే అభివృద్ధి పనులను మోదీ ప్రారంభించనున్నారని తెలిపారు. మోదీ సభతో రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో పెను మార్పులు సంభవించనున్నాయన్నారు.

ఇక డివిజన్ స్థాయిలో 'ప్రజావాణి'

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 30

ప్రభుత్వం రాష్ట్ర, జిల్లా స్థాయిల్లో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న 'ప్రజావాణి' విజ్ఞప్తుల కార్యక్రమాన్ని రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయికి విస్తరించింది. డివిజన్ స్థాయిలో ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని వెంటనే ప్రారంభించాని జిల్లా కలెక్టర్లను ఆదేశించింది. దశలవారీగా దీనిని మండల స్థాయికి విస్తరించాలని సూచించింది. రాష్ట్ర, జిల్లా, రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయిల్లో నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి సంబంధించిన మార్గదర్శకాలను ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.రామకృష్ణారావు గురువారం విడుదల చేశారు. ప్రజా సమస్యల సత్వర పరిష్కారం కోసం ప్రారంభించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని ప్రస్తుతం రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రజాభవన్‌లో ప్రతి మంగళ, శుక్రవారాల్లో నిర్వహిస్తున్నారు. రాష్ట్ర స్థాయిలో దీనిని రాష్ట్ర ప్రణాళిక సంఘం వైస్ చైర్మన్ పర్యవేక్షిస్తుంటారని ఉత్తర్వుల్లో ప్రభుత్వం తెలిపింది. దీనికి రాష్ట్ర నోడల్ అధికారి ఉంటారని, 'ప్రోగ్రాం మేనేజ్‌మెంట్ యూనిట్ (పీఎంయూ)'ను ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించింది.

ప్రక్షాళనకు వేళాయె..!

రెండు వారాల్లో రాష్ట్ర మంత్రివర్గ పునర్వ్యవస్థీకరణ

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 30

రాష్ట్రంలో మంత్రివర్గ ప్రక్షాళనకు రంగం సిద్ధమవుతోంది. ప్రభుత్వం ఏర్పాటై రెండున్నరేళ్లు పూర్తవుతుండటం, పలువురు మంత్రుల పనితీరుపై అసంతృప్తి, హామీ పొందినవారికి అవకాశం కల్పించడం లక్ష్యంగా మంత్రివర్గ పునర్వ్యవస్థీకరణకు ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నట్టు తెలిసింది. ముఖ్యంగా ఇద్దరు మంత్రులకు ఉద్వాసన పలికి, కొత్తవారికి అవకాశం ఇస్తారని.. నిబంధనల మేరకు అవకాశం ఉన్న మరో మంత్రి పదవినీ భర్తీ చేస్తారని విశ్వసనీయ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. రెండు వారాల్లో ఈ వ్యవహారం ఓ కొలిక్కి రావొచ్చని, జూన్ 2న రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవం నాటికి ముగ్గురు కొత్త మంత్రులు కొలువుదీరే అవకాశం ఉందని పేర్కొంటున్నాయి. ఇటీవల అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరిగిన కేరళ, తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లో వచ్చే ఫలితాలు, ప్రభుత్వాల ఏర్పాటు అంశాలపై కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం తీరిక లేకుండా ఉన్న నేపథ్యంలో.. ఆ పని పూర్తవగానే తెలంగాణ పై దృష్టిసారించనున్నట్టు పేర్కొంటున్నాయి. చాలా కాలం నుంచి పెండింగ్‌లో ఉన్న టీపీసీసీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షులు, ఇతర కమిటీల నియామకాలపైనా అధిష్ఠానం నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నాయి. ఇటీవల జరిగిన ఐదు రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కేరళ, తమిళనాడులపై కాంగ్రెస్ ఆశలు పెట్టుకుంది. కేరళలో యూడీఎఫ్, తమిళనాడులో డీఎంకే కూటములు విజయం సాధించవచ్చని ఎగ్జిట్‌పోల్స్ పేర్కొన్నాయి. మే 4న ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడనున్నాయి. ఆ రాష్ట్రాల వ్యవహారం మే 10 కల్లా పూర్తవుతుందని, ఆ తర్వాత ఎప్పుడైనా మంత్రివర్గ పునర్వ్యవస్థీకరణ ఉండవచ్చని పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. కేరళలో ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కేసీ వేణుగోపాల్, మరో ఇద్దరు సీనియర్లు సీఎం రేసులో ఉన్నారు. ప్రస్తుతం తెలంగాణ కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల్లో కేసీ వేణుగోపాల్ కీలకంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఆయనను సీఎంగా ఎంపిక చేస్తే.. నూతన సంస్థాగత వ్యవహారాల ప్రధాన కార్యదర్శిని నియమించాల్సి ఉంటుంది. అదే జరిగితే తెలంగాణలో మంత్రివర్గ ప్రక్షాళన కాస్త ఆలస్యం కావొచ్చని అంటున్నారు.

కీలక శాఖల్లో మార్పులు ఖాయం!

మంత్రివర్గ ప్రక్షాళనలో భాగంగా కీలక మంత్రుల శాఖల్లో మార్పులు జరిగే అవకాశం ఉందని కాంగ్రెస్ నేతలు చెబుతున్నారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల ముందు నుంచీ కాంగ్రెస్ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకున్న అంశాలకు సంబంధించిన రెండు, మూడు శాఖల మంత్రుల పనితీరు పట్ల అధిష్ఠానం అసంతృప్తిగా ఉందని అంటున్నారు. ప్రజలతో ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉండే ఆ శాఖల మంత్రుల పనితీరుపై ఇప్పటికే నివేదికలు తెప్పించుకుని, పరిశీలించిందని వివరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో సదరు శాఖలను ఇతరులకు కేటాయించే అవకాశం ఉందని.. దీనితో ఇతర మంత్రుల శాఖల్లోనూ మార్పులు తప్పవని చెబుతున్నారు. పనితీరుతోపాటు సామాజిక, ఇతర సమీకరణాల ఆధారంగా.. ఇద్దరు మంత్రులను తప్పించవచ్చని అంటున్నారు. నిబంధనల ప్రకారం మంత్రివర్గంలో మరొకరికి చోటు కల్పించే చాన్స్ ఉండటంతో.. మొత్తంగా ముగ్గురు కొత్త మంత్రులు కొలువుదీరుతారని చెబుతున్నారు. ఇక మునుగోడు ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్‌రెడ్డికి మంత్రివర్గంలో చోటుపైనా నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉన్నట్టు సమాచారం. కేబినెట్ బెర్త్‌పై అధిష్ఠానం తనకు హామీ ఉందని రాజగోపాల్‌రెడ్డి పలుమార్లు బహిరంగంగా ప్రకటించారు కూడా. అయితే ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లా నుంచి కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి, ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి ఇద్దరు మంత్రులుగా ఉండటం.. కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డికి స్వయానా సోదరుడు కావడం రాజగోపాల్‌రెడ్డికి ప్రతిబంధకంగా మారింది. కోమటిరెడ్డి సోదరుల్లో ఒకరికే అవకాశమని, అది ఎవరన్నదీ రాష్ట్ర నాయకత్వం తేల్చుకోవాలని అధిష్ఠానం స్పష్టం చేసినట్టు కాంగ్రెస్ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. మరోవైపు పెండింగ్‌లో ఉన్న అసెంబ్లీ డిప్యూటీ స్పీకర్, చీఫ్ విప్ పదవులపైనా నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. మహబూబాబాద్ ఎమ్మెల్యే రామచంద్రనాయక్‌కు డిప్యూటీ స్పీకర్ అవకాశం ఇవ్వాలని పార్టీ అధిష్ఠానం నిర్ణయించినా.. ఎస్టీ బంజారా కోటాలో మంత్రి పదవి కోసం ఆయన ప్రయత్నిస్తున్నారు.

జూన్ 15లోగా విద్యార్థులకు సామగ్రి

సేకరణ కోసం కేంద్రీకృత విధానం అమలు

అధికారులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశం

మేడే శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ముఖ్యమంత్రి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 30

విద్యార్థులకు అందించే నోటు పుస్తకాలు, ట్రంక్ పెట్టెలు, ప్లేట్లు, గ్లాసులు, ట్రాక్ సూట్లు, బెడ్ షీట్లు, స్కూల్ బ్యాగ్‌లు, ఐడీ కార్డులు, యూనిఫామ్‌లన్నీ నాణ్యమైనవే సేకరించాలని, వీటి నాణ్యతలో రాజీ ప్రసక్తే లేదని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. నాణ్యతతో పాటు సకాలంలో అంది ంచడం పైనా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని అధికారులకు చెప్పారు. జూన్ 15 నాటికి విద్యార్థులకు అవసరమైన సామగ్రి అంతా అందాలని, అందగానే సరఫరాదారులకు చెల్లింపులు పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. విద్యాశాఖతో పాటు బీసీ, మైనారిటీ, గిరిజన సంక్షేమ శాఖలు, ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖ పరిధిలోని విద్యా సంస్థల విద్యార్థులకు అందజేసే సామగ్రి సేకరణకు కేంద్రీకృత విధానం అనుసరించాలని ఆదేశించారు. గురువారం అధికారులతో సీఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. గతంలో విద్యార్థులకు అందజేసే సామాగ్రిని ఏ శాఖకు ఆ శాఖ కొనుగోలు చేయడంతో ఏకరూపత లోపించడంతోపాటు అక్రమాలు చోటుచేసుకునేవని, వాటిని అరికట్టి, జవాబుదారీతనం కోసం కేంద్రీకృత సేకరణ విధానం తీసుకొచ్చామని చెప్పారు. అటువంటి అక్రమాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సహించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. విద్యార్థులకు అందజేసే వస్తువులకు సంబంధించి మండల స్థాయిలో ఒక నోడల్ అధికారిని నియమించాలని సూచించారు.

మే చివరికి డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్ల కేటాయింపు పూర్తి

వాటిలో నివాసం ఉండకపోతే రద్దు

ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు రూ.5,808 కోట్ల ఖర్చు

లబ్ధిదారుల ఎంపిక బాధ్యత కలెక్టర్లదే

ప్రభుత్వ భూముల సంరక్షణలో రాజీ లేదు

ఉమ్మడి కరీంనగర్, మెదక్ జిల్లాల సమీక్షలో మంత్రులు పొంగులేటి, దుద్దిళ్ల

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 30

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అసంపూర్తిగా ఉన్న డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్ల నిర్మాణాలను పూర్తిచేసి మే చివరి నాటికి లబ్ధిదారులకు కేటాయించాలని రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివ్షసరెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. పనుల పూర్తికి కాంట్రాక్టర్లు ముందుకు రాకపోతే లబ్ధిదారులే పనులు చేసుకునేలా ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. ఉమ్మడి మెదక్, కరీంనగర్ జిల్లాల్లో గృహనిర్మాణ పథకాల అమలుపై హిమాయత్ నగర్‌లోని హౌసింగ్ కార్పొరేషన్‌లో సంబంధిత జిల్లాల మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు, అ?ధికారులతో గురువారం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రి పొంగులేటి మాట్లాడుతూ.. డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్ల నిర్మాణాలకు గ్రీన్ చానెల్ ద్వారా నిధులు ఇస్తున్నామన్నారు. ఇళ్ల సముదాయాల్లో రూ.400 కోట్లతో మౌలిక వసతుల కల్పనకు చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. గతంలో డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్లు తీసుకుని వాటిలో నివాసం ఉండని వారికి రద్దు చేసి, వాటిని అర్హులైన వారికి కేటాయిస్తామని పేర్కొన్నారు. బిల్లుల చెల్లింపుల్లో అక్రమాలకు పాల్పడితే అధికారులను సర్వీస్ నుంచి తొలగిస్తామని హెచ్చరించారు. పేదవారికి సహా యం చేయాలనే ఉద్దేశంతోనే ప్రతి ఇంటికి 40 టన్నుల ఇసుకను సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఉచితంగా అందిస్తున్నారని గుర్తుచేశారు. లబ్ధిదా రుల ముసుగులో ఇసుక అక్రమాలకు పాల్పడితే ఉపేక్షించేది లేదని, ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణలో రాజీపడబోమని తెలిపారు. అర్హులైన లబ్ధిదారులను గుర్తించాల్సిన బాధ్యత కలెక్టర్లపైనే ఉందన్నారు. రెవెన్యూ, అటవీ భూముల సరిహద్దు వివాదాలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాల్సిన అవసరం ఉందని కలెక్టర్లకు సూచించారు. కొత్తగా రెవెన్యూ డివిజన్లు ఏర్పాటు చేసే ఆలోచన ప్రభుత్వానికి లేదన్నారు. హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో 30 కేవీ రూఫ్‌టాప్ సోలార్ విద్యుత్తు ప్లాంట్‌ను మంత్రి ప్రారంభించారు.

టీవీకే పార్టీతో చర్చలు.. యోచనలో అన్నాడీఎమ్‌కే

చైన్నై, ఏప్రిల్ 30 :

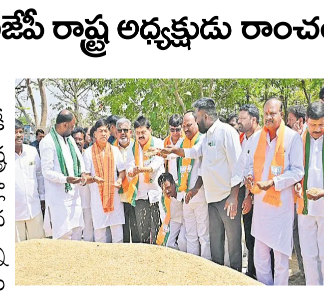
తమిళనాడు ఎన్నికల్లో స్టాలిన్ సారథ్యంలో డీఎమ్‌కే మరోసారి అధికారంలోకి వస్తుందని పలు ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనా వేశాయి. అయితే, ప్రముఖ నటుడు విజయ్ నేతృత్వంలోని టీవీకే పార్టీ కూడా భారీ స్థాయిలో సీట్లు గెలుచుకునే అవకాశం ఉందన్న అంచనాలు ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రతిపక్ష అన్నాడీఎమ్‌కే టీవీకే పార్టీతో పోత్తు దిశగా అడుగులు వేయవచ్చన్న కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. పార్టీ అధినేత విజయ్‌తో చర్చలు జరిపే అవకాశాన్ని అన్నాడీఎమ్‌కే పరిశీలిస్తున్నట్టు సమాచారం. తమిళనాడులో మొత్తం 234 సీట్లకు గాను ఇటీవల ఒకే విడతలో పోలింగ్ జరిగిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఎన్నికల్లో విజయ్ పార్టీకి చెప్పుకోదగ్గ స్థాయిలోనే ప్రజల మద్దతు లభించినట్టు ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనా వేశాయి. విజయ్ పార్టీ ఏకంగా 98 - 120 సీట్లు

గెలుచుకోవచ్చని యాక్సిస్ మై ఇండియా ఎగ్జిట్ పోల్ అంచనా వేసింది. డీఎమ్‌కే-కాంగ్రెస్‌కు 92-110 సీట్లు రావొచ్చని పేర్కొంది.

ధాన్యం కొనుగోళ్లలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విఫలం

రైతులు అధైర్యపడొద్దు.. అండగా ఉంటాం బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్‌రావు

భువనగిరి రూరల్, ఏప్రిల్ 30



కేంద్ర ప్రభుత్వం అన్నివిధాలుగా సహకారం అందిస్తున్నప్పటికీ ధాన్యం కొనుగోలులో రాష్ట్రప్రభుత్వం విఫలమైందని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్‌రావు విమర్శించారు. యాదాద్రి జిల్లా భువనగిరి మండలం హన్మాపురంలో గురువారం ఆయన రైతుమోర్చా నాయకులతో కలిసి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలించారు. 15 రోజులుగా ధాన్యం రాశులతో పడిగాపులు కాస్తున్నామని, పొద్దున ఆరబెట్టడం, రాత్రి కుప్ప చేయడం పనిగా మారిందని, ధాన్యం రవాణాకు 10రోజులుగా లారీలు రావడం లేదని రైతులు పేర్కొనగా.. రాంచందర్‌రావు వెంటనే అదనపు కలెక్టర్ వెంకారెడ్డితో ఫోన్‌లో మాట్లాడి సమస్య పరిష్కరించాలని కోరారు. అనంతరం రాంచందర్‌రావు విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ధాన్యం కొనుగోళ్లలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్య వైఖరి కారణంగానే నల్లగొండ జిల్లా కనగల్ మండలం బచ్చన్నగూడెంలో కొనుగోలు కేంద్రం నిర్వాహకుడు ఆత్మహత్యాయత్నం చేశారన్నారు.

నీళ్లను రోజూ మరీ అతిగా తాగుతున్నారా..?

అయితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండా లంటే రోజూ పౌష్టికాహా రాన్ని వేళకు తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడంతోపాటు రోజుకు తగినన్ని నీళ్లను కూడా తాగాల్సి ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. నీళ్లను తాగడం వల్ల అనేక జీవక్రియలు సాఫీగా సాగుతాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోగాలు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. అయితే రోజుకు ఎవరైనా సరే కనీసం 2 నుంచి 3 లీటర్ల నీళ్లను లేదా 8 నుంచి 10 గ్లాసుల మేర నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుందని వైద్యులు మనకు సూచిస్తుంటారు. ఇది నిజమే అయినప్పటికీ మనం నివసించే వాతావరణ పరిస్థితులు, మన ఆరోగ్యం, ఉష్ణోగ్రత, శరీర బరువు, మనకు ఉండే వ్యాధులు వంటి అంశాలను ఆధారంగా చేసుకుని కూడా మనం రోజూ నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే వ్యక్తిని బట్టి రోజుకు తాగాల్సిన నీటి శాతం నిర్ధారించబడుతుంది. అయితే నీళ్లను ఎవరైనా సరే తగిన మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది. అలా అని మరీ అతిగా తాగితే అనేక దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

శరీరం వాపులకు గురై..

నీటిని మరీ అతిగా తాగడం వల్ల శరీరంలో ద్రవాలు అధికంగా చేరుతాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఉండే ద్రవాల పరిమాణం మారుతుంది. ద్రవాల సమతుల్యత లోపిస్తుంది. దీంతో శరీరంలో లవణాల శాతం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా ద్రవాలు ఎక్కువగా చేరి శరీరం వాపులకు గురవుతుంది. ముఖ్యంగా పాదాలు, కళ్లు, ముఖం, చేతులు వాపులకు గురై కనిపిస్తాయి. అలాగే కొందరికి వికారంగా ఉండడం, వాంతికి వచ్చినట్లు అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొందరికి కండరాలు పట్టేస్తాయి. కండరాలు నొప్పులుగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట ఇలా ఎక్కువగా జరుగుతుంది. రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోతుంటాయి. అలాగే తీవ్రమైన నీరసం, అలసట ఉంటాయి. చిన్న పనిచేసినా కూడా విపరీతంగా అలసిపోతారు.

ఓవర్ హైడ్రేషన్..

నీటిని సరిగ్గా తాగకపోతే ఏర్పడే స్థితిని డీహైడ్రేషన్ అంటారు. అదే నీటిని మరీ అతిగా సేవిస్తే ఏర్పడే పరిస్థితిని ఓవర్ హైడ్రేషన్ అంటారు. ఇవి రెండూ కూడా వాస్తవానికి ప్రమాదకరమే. ఈ రెండు సందర్భాల్లోనూ విపరీతమైన తలనొప్పి వస్తుంది. రక్తంలో ఉప్పు శాతం తగ్గుతుంది. దీంతో కణాలు వాపులకు గురవుతాయి. దీని వల్ల ఒళ్లు నొప్పులు, వాపులు వస్తాయి. ఇక అధికంగా నీటిని తాగితే శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీని వల్ల కండరాలు పట్టేయడం, నొప్పులు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కండరాల పనితీరు మందగించి కండరాలు బలహీనంగా మారుతాయి. నీటిని మోతాదుకు మించి సేవిస్తే కిడ్నీలపై భారం పడుతుంది. శరీరంలో అధికంగా ఉండే ద్రవాలను బయటకు పంపేందుకు కిడ్నీలు శ్రమించాల్సి వస్తుంది. దీంతో కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది కిడ్నీల డ్యామేజ్‌కు దారి తీస్తుంది. కనుక నీళ్లను మరీ అతిగా సేవించకూడదు.

గుండెపై ప్రభావం..

ఇక నీళ్లను మోతాదుకు మించి తాగడం వల్ల శరీరంలో పొటాషియం లెవల్స్ పడిపోతాయి. దీని వల్ల రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. బీపీ అసాధారణ రీతిలో పెరుగుతుంది. దీని ప్రభావం గుండెపై పడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది హార్ట్ ఎటాక్‌కు దారి తీసే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే కాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. తీవ్రమైన విసుగ్గా ఉంటుంది. మూడ్ మారుతుంది.

ఎల్లప్పుడూ చిరాగ్గా ఉంటారు. కొందరికి ఛాతిలో తరచూ నొప్పి కూడా వస్తుంది. నీళ్లను మోతాదుకు మించి అతిగా తాగడం వల్ల ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. రాత్రి పూట ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన సైతం పెరుగుతాయి. ఇలా అతిగా నీళ్లను తాగడం వల్ల అనేక అనర్థాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. కనుక నీళ్లను రోజూ తగినంత మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది.

యూరిక్ యాసిడ్‌కు పండ్లతో చెక్

ప్రస్తుతం చాలామందిలో యూరిక్ యాసిడ్ అనేది ఓ సాధారణ అనారోగ్యంగా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు పెద్దల్లో మాత్రమే కనిపించే ఈ సమస్య.. ఇప్పుడు యువతనూ ఇబ్బంది పెడుతున్నది. అయితే, కొన్ని పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యకు ఇట్టే చెక్ పడుతుంది. శరీరం డిటాక్స్ అవుతుంది. అలాంటి పండ్ల జాబితాలోకి వెళ్తే.. దోసకాయలు: 90% కంటే ఎక్కువ నీటితో నిండి ఉండే దోసకాయలను.. పరిపూర్ణ మూత్రవిసర్జన ఆహారంగా చెబుతుంటారు. ఇవి మూత్ర విసర్జనను పెంచడం ద్వారా.. యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటికి పంపడంలో సాయపడతాయి. దోసకాయలోని ఆల్కలిన్ గుణాలు.. శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్‌ను తటస్థీకరించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తాయి.

పుచ్చకాయ:

నీరు, పొటాషియంతో నిండిన హైడ్రేటింగ్ పండు.. పుచ్చకాయ. ఇది యూరిక్ యాసిడ్‌ను పలుచన చేసి.. మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపించేస్తుంది. ఇక పుచ్చకాయలోని సుగుణాలు.. మూత్రపిండాల పనితీరుకు మద్దతునిస్తాయి.

బొప్పాయి:

జీర్ణక్రియకు ఉపశమనం కలిగించడంతోపాటు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను తగ్గించడంలో బొప్పాయి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీనిలోని పాపైన్ అనే ఎంజైమ్.. కాలేయంతోపాటు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.

బెర్రీ పండ్లు:

యాంటి ఆక్సిడెంట్లతో నిండిన బెర్రీ పండ్లలో.. విటమిన్ సి, పాలీఫెనాల్స్ కూడా అధికమే! ఇవి శరీరంలో పేరుకుపోయిన యూరిక్ యాసిడ్‌ను తగ్గించి.. టాక్సిన్స్‌ను బయటికి పంపేస్తాయి. ఉదయపు బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో యోగర్ట్‌తో కలిపి బెర్రీ పండ్లను తీసుకుంటే.. అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు అందుతాయి.

సిట్రస్ పండ్లు:

నిమ్మకాయ, ఆరెంజ్, బత్తాయి లాంటి సిట్రస్ పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను నియంత్రణలో ఉంచడంలో విటమిన్ సి సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. కిడ్నీల పనితీరునూ మెరుగుప రుస్తుంది. ఇది శరీర ఆల్కలైజ్‌కు సహాయ పడి.. ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది. ప్రతిరోజూ నిమ్మకాయ రసం తాగడాన్ని అలవాటుగా మార్చుకుంటే.. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

చెర్రీ పండ్లు:

ఎర్రగా, చిన్నగా ఉండే చెర్రీలలో.. ఆంథోనిసైనిన్స్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో మంట, నొప్పుల సమస్యను తగ్గిస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను సమతుల్యం చేయడంలోనూ చెర్రీ పండ్లు ముందుంటాయి.

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఏమిటో..

వీటి వల్ల కలిగే లాభాలు ఏమిటో తెలుసా..?

మన శరీరానికి విటమిన్లు, మినరల్స్ వంటి అనేక పోషకాలు అవసరం అవుతాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే పోషకాలు అంటే చాలా మంది ఇవే అనుకుంటారు. కానీ ఇంకా మన శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అనేకం ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. పలు ఆహారాల్లో ఉంటాయి. అయితే చాలా మందికి ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే తెలుసు. కానీ మరి ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఏమిటి..? వీటితో మనకు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..? ఏయే ఆహారాలను తీసుకుంటే వీటిని పొందవచ్చు..? అని చాలా మంది ఆలోచిస్తుంటారు. అయితే ఇందుకు పోషకాహార నిపుణులు సమాధానాలు చెబుతున్నారు.

శరీర నిర్మాణానికి..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు. ఇవి పలు ఆహారాల్లో ఉంటాయి. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లలాగే ఇవి కూడా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల్లో ఒక రకానికి చెందినవి. అందువల్ల వీటిని కూడా మనం తరచూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. వీటి వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇంకా అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లను మన శరీరం తనంతట తానుగా తయారు చేసుకోలేదు. మనం వీటిని ఆహారం ద్వారా శరీరానికి అందించాల్సి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం నిర్మాణం, ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉంటాయి. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. శిరోజాలు ఒత్తుగా పెరిగి దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారి సురక్షితంగా ఉంటుంది. అలాగే ఎముకలు దృఢంగా మారుతాయి.

వేటిలో లభిస్తాయి..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్, పిస్తా, జీడిపప్పు, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, చియా సీడ్స్, అవిసె గింజలు, పల్లీలు, చేపలు, మటన్, చికెన్, గుడ్లు వంటి ఆహారాల ద్వారా లభిస్తాయి. అందువల్ల ఈ ఆహారాలను తరచూ తీసుకుంటే ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభించి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అనేక వ్యాధులు, అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. ఇక ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి అధిక బరువు తగ్గుతారు. శరీరం దృఢంగా మారుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు

నియంత్రణలో ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడి యాక్టివ్‌గా మారుతారు. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. ఇలా ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల వల్ల మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

స్త్రీ, పురుషుల్లో లోపాలు తగ్గేందుకు..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడతాయి. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. దీని వల్ల స్త్రీ, పురుషుల్లో ఉండే లోపాలు తగ్గుతాయి. సంతానం కలిగే అవకాశాలు మెరుగు పడతాయి. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పలు రకాల రూపంలో ఉంటాయి. సాధారణంగా ఇవి లినోలిక్ యాసిడ్ రూపంలో మనకు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇది మన శరీరంలో గామా-లినోలిక్ యాసిడ్ (జీఎల్ఏ)గా మార్పు చెందుతుంది. దీన్నే ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ అంటారు. ఇది శరీరంలోని వాపులను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల గుండె పోటు, పక్షవాతం రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు మనకు ఎక్కువగా నూనెలు, విత్తనాల ద్వారా లభిస్తాయి.

ఈ విత్తనాల గురించి మీకు తెలుసా..?

ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలను అందిస్తాయి..!

మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు మనకు అనేక పోషకాలను అందించే విత్తనాలు, గింజలు మనకు చాలానే అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే దాదాపు అన్ని రకాల గింజలు, విత్తనాల గురించి చాలా మందికి తెలుసు. కానీ కొన్ని రకాల విత్తనాల గురించి ఇంకా చాలా మందికి అవగాహన లేదు. అలాంటి విత్తనాల్లో కాలోంజి విత్తనాలు కూడా ఒకటి. వీటినే నైగెల్లా సీడ్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. అయితే వీటిని చాలా మంది నల్ల జీలకర్రగా భావిస్తారు. కానీ నల్ల జీలకర్ర వేరు, కాలోంజి విత్తనాలు వేరు. నల్ల జీలకర్ర చూసేందుకు సాధారణ జీలకర్ర మాదిరిగానే ఉంటుంది. కానీ సాధారణ జీలకర్రతో పోలిస్తే కాస్త నలుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇక కాలోంజి విత్తనాలు లావుగా నల్లగా ఉంటాయి. కనుక నల్ల జీలకర్ర, కాలోంజి విత్తనాలు వేరే అని చెప్పవచ్చు. ఇక కాలోంజి విత్తనాలు మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజ నాలను కలిగిస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

ఆర్థరైటిస్ సమస్యకు..

కాలోంజి విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ విత్తనాల్లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తింటే శరీరంలోని వాపులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ విత్తనాలను తినడం వల్ల ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను తొలగించుకోవచ్చు. దీంతో వాపులు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతాయి. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శ్వాసకోశ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో ఆస్తమా, దగ్గు, జలుబు, అలర్జీల వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌కు..

ఈ విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. శరీరం లోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. రక్తనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. అలాగే ఈ విత్తనాలను తింటుంటే శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీంతో బీపీ తగ్గుతుంది. అందువల్ల హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ విత్తనాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇక ఈ విత్తనాలను తినడం వల్ల లివర్ పనితీరు సైతం మెరుగు పడుతుంది. లివర్‌లో ఉండే కొవ్వులు, వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్‌ఉన్నవారికిఎంతో మేలు జరుగు తుంది. ఈ విత్తనాలను తింటుం టే ఇన్‌ఫెక్షన్ల ను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటిల్లో యాంటీ బ్యాక్టీ రియల్, యాంటీ వైరల్, యాం టీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గి స్తాయి. ముఖ్యంగాజీర్ణాశయ,చర్మ సం బంధిత ఇన్‌ఫెక్షన్లను, వ్యాధులను తగ్గించు కోవచ్చు.

చర్మ సమస్యలకు..

ఈ విత్తనాలను తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతు ంది. గ్యాస్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కాలోంజి విత్తనాలను శిరోజాలు, చర్మానికి సైతం ఉపయోగించవచ్చు. ఈ విత్తనాల నుంచి తయారు చేసే నూనె మనకు మార్కె ట్‌లో లభిస్తుంది. దీన్ని అనేక రకాల చర్మ సమస్యలకు ఔషధంగా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నూనెను రాయడం వల్ల ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి చర్మ సమస్యలు, ఇతర చర్మ ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గిపోతాయి. ఇక ఈ విత్తనాలు కాస్త చేదుగా, ఘాటుగా ఉంటాయి. కనుక వీటిని నేరుగా తినలేరు. కాబట్టి వీటిని నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగవచ్చు. లేదా వీటిని పొడిగా చేసి మీరు తినే వంటకాలపై చల్లి తినవచ్చు. ఈ విధంగా కాలోంజి విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

నెయ్యితో ఇంటి చిట్కాలు..

ఏయే అనారోగ్య సమస్యలకు నెయ్యిని ఎలా ఉపయోగించాలంటే..?

భారతీయులు నెయ్యిని ఎంతో పురాతన కాలం నుంచే ఉపయోగి స్తున్నారు. ఒకప్పుడు దాదాపుగా అందరు ఇళ్లలోనూ నెయ్యి ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు నెయ్యిని బయట కొనాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం నెయ్యిలో అనేక ఔషధ గుణాలు, పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల నెయ్యిని తింటుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజ నాలను పొందవచ్చు. నెయ్యిలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇందులో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, విటమిన్ ఎ, డి, ఇ, కె, బ్యుటీరిక్ యాసిడ్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఇవి మనకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఒకప్పుడు చాలా మంది రోజూ నెయ్యిని భోజనంలో తినేవారు. కానీ ఇప్పుడు అలా తినడం లేదు. కనీసం చిన్నారులకు సైతం నెయ్యిని తినిపించడం లేదు. అయితే నెయ్యితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని చాలా మందికి తెలుసు. కానీ దీన్ని పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఎలా ఉపయోగించాలి, దీంతో ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఏవిధంగా నయం చేసుకోవచ్చు.. అని చాలా మందికి తెలియదు. ఈ క్రమంలోనే ఈ విషయాలను ఆయుర్వేద వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

మలబద్ధకం ఉంటే..

ప్రస్తుతం చాలా మందికి మలబద్ధకం సమస్య ఉంటోంది. అలాంటి వారికి నెయ్యి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ నెయ్యిని కరిగించి దాన్ని రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు ఒకటీస్పూన్ మోతాదులో సేవించాలి. లేదా ఉదయం పరగడుపునే కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తుంటే మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నెయ్యిలో ఉండే బ్యుటీరిక్ యాసిడ్ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీంతో మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అలాగే ఈ యాసిడ్ వల్ల జీర్ణ రసాలు సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి సమస్య ఉండదు. దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు నెయ్యిని కరిగించి రెండు చుక్కల మోతాదులో రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లోనూ వేస్తుండాలి. ఇలా రోజుకు రెండు సార్లు చేయాలి. దీని వల్ల కఫం కరిగిపోతుంది. దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ నుంచి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

నెయ్యి అంటే కొవ్వులు ఉంటాయి కనుక దీన్ని తింటే బరువు పెరుగుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇందులో నిజం లేదు. మరీ అధికంగా నెయ్యిని తిన్నా, దీంతో వేపుడు వంటి పదార్థాలను, తీపి పదార్థాలను చేసి తిన్నా బరువు పెరుగుతారు. కానీ నెయ్యిని నేరుగా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. నెయ్యిని రోజూ ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో ఉదయం పరగడుపునే తింటుంటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, శరీరానికి అవసరం అయిన అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి కొవ్వు కణాలపై పనిచేస్తాయి. కొవ్వు కరిగేలా చేస్తాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఒమెగా 3, ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కూడా కొవ్వును కరిగించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కనుక నెయ్యిని రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజూ కనీసం ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో నెయ్యిని తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. దీంతో బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

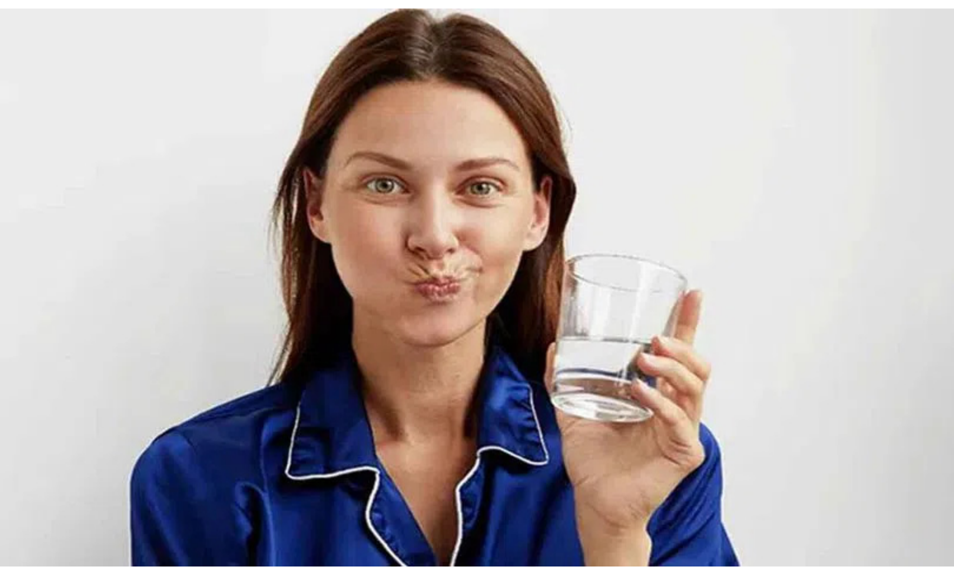
షుగర్ ఉన్నవారికి..

ఇక షుగర్ ఉన్నవారికి కూడా నెయ్యి మేలు చేస్తుంది. సాధారణంగా షుగర్ ఉన్నవారు అన్నం తినేందుకు వెనుకాడుతారు. చపాతీలను అధికంగా తింటారు. కానీ నెయ్యి వేసి కలిపితే అన్నం గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ తగ్గుతుంది. దీంతో అలాంటి అన్నాన్ని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వెంటనే పెరగవు. షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు అన్నాన్ని తినదలిస్తే కాస్త నెయ్యి వేసి తింటే ఉపయోగం ఉంటుంది. అలాగే నెయ్యిని చపాతీలపై వేసి

కాల్చి కూడా తినవచ్చు. ఇలా చేసినా కూడా చపాతీల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువ తగ్గుతుంది. దీంతో అలాంటి చపాతీలను తింటే షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇలా డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి నెయ్యి మేలు చేస్తుంది. ఇక చర్మాన్ని రక్షించుకోవడం కోసం కూడా నెయ్యి పనిచేస్తుంది. నెయ్యిని కాస్త తీసుకుని అందులో కొద్దిగా శనగపిండి, పసుపు, నీళ్లు వేపి కలిపి మెత్తని పేస్టులా మార్చాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసి 20 నిమిషాలు అయ్యాక కడిగేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు తొలగిపోయి ముఖం కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. ఇలా నెయ్యిని పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఉపయోగించి అద్భుతమైన లాభాలను పొందవచ్చు.

మీ ఇంట్లోనే ఈ నాచురల్ మౌత్ వాష్‌ల తయారీ

అన్ని రకాల నోటి సమస్యలు తగ్గుతాయి..



నోరు శుభ్రంగా ఉంటేనే నోటి దుర్వాసన ఉండదు. దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోకపోతే అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగి దుర్వాసన వస్తుంది. దీంతో నలుగురిలో మాట్లాడాలన్నా చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. నోరు శుభ్రంగా లేకపోతే దంతాలు, చిగుళ్లలో బ్యాక్టీరియా పెరిగి నొప్పులు వస్తాయి. దంత క్షయం కూడా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంది. చిగుళ్ల నుంచి రక్తస్రావం అవుతుంటుంది. నోరు శుభ్రంగా లేకపోతే ఇన్ని సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. కనుక నోటిని ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ఇందుకు గాను దంతాలను రోజుకు 2 సార్లు శుభ్రం చేయాలి. అలాగే మౌత్ వాష్‌లను ఉపయోగించాలి. అయితే మార్కెట్‌లో మనకు అనేక రకాల మౌత్ వాష్‌లు లభిస్తున్నాయి. కానీ మనం ఇంట్లోనే చాలా సులభంగా మౌత్ వాష్‌లను తయారు చేసి ఉపయోగించవచ్చు. వీటి వల్ల నోరు శుభ్రంగా ఉంటుంది. అన్ని రకాల నోటి సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు.

కొబ్బరినూనె..

మన అందరి ఇళ్లలోనూ కొబ్బరినూనె ఉంటుంది. దీన్ని చాలా మంది వంటలకు లేదా జుట్టు సమస్యలకు, చర్మ సంరక్షణకు ఉపయోగిస్తారు. కానీ కొబ్బరినూనె నోటి సమస్యలకు కూడా పనిచేస్తుంది. దీన్ని సహజసిద్ధమైన మౌత్ వాష్‌గా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. కొబ్బరినూనెలో యాంటీ వైరల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక దీన్ని ఉపయోగిస్తే నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కొద్దిగా కొబ్బరినూనెను తీసుకుని నోట్లో పోసుకుని 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు బాగా పుక్కిలించాలి. అనంతరం నూనెను ఉమ్మేయాలి. తరువాత గోరు వెచ్చని నీటితో పుక్కిలించాలి. ఇలా చేస్తుండడం వల్ల నోరు శుభ్రంగా ఉంటుంది. అన్ని రకాల నోటి సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు.

ఉప్పు నీళ్లు, కలబంద రసం..

ఉప్పు నీళ్లను కూడా సహజసిద్ధమైన మౌత్ వాష్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో 1 టీస్పూన్ ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి అనంతరం ఆ నీళ్లతో నోటిని బాగా పుక్కిలించాలి. నీళ్లు అయిపోయే వరకు 10 నిమిషాల పాటు బాగా పుక్కిలిస్తుండాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా నోరు శుభ్రంగా మారుతుంది. నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్ల సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే సహజసిద్ధమైన మౌత్ వాష్‌గా కలబంద రసం కూడా ఎంతో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందుకు గాను ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో 30 ఎంఎల్ మోతాదులో కలబంద రసం కలపాలి. అనంతరం దాంతో నోటిని పుక్కిలించాలి. ఇలా చేస్తుండడం వల్ల కూడా నోటి సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. దంతాలు, చిగుళ్లను రక్షించడంలో ఈ రసం కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దీని వల్ల దంతాల మధ్య ఉండే పాచి తొలగిపోతుంది. నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

దాల్చిన చెక్క నూనె, లవంగాల నూనె..

దాల్చిన చెక్క నూనె, లవంగాల నూనె మిశ్రమాన్ని కూడా మౌత్ వాష్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. ఇందుకు గాను ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో 10 చుక్కల దాల్చిన చెక్క నూనె, 10 చుక్కల లవంగాల నూనె వేసి బాగా కలపాలి. అనంతరం ఈ నీళ్లను కొద్ది కొద్దిగా నోట్లో పోసుకుని బాగా పుక్కిలించాలి. నీరు అయిపోయే వరకు ఇలా చేయాలి. రోజూ ఇలా చేస్తుండడం వల్ల ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. దాల్చిన చెక్క నూనె, లవంగాల నూనెల్లో అద్భుతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఈ నూనెలు యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. కనుక నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా సమూలంగా నశిస్తుంది. దీంతో నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది. దంత క్షయం ఉన్నవారికి ఈ చిట్కా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని 2 రోజులకు ఒకసారి వాడినా కూడా ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా ఈ సహజసిద్ధమైన మౌత్ వాష్‌లలో దేన్ని ఉపయోగించినా సరే అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చు. నోటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయాలని చెబుతున్న సైంటిస్టులు..

ఎందుకో తెలిస్తే మీరు కూడా అలాగే చేస్తారు..

పూర్వం ప్రజలు రోజూ శారీరక శ్రమ చేసే వారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను కలిగి ఉండేవారు. రోజూ బలవర్ధకమైన ఆహారం తినేవారు. అంతేకాదు రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేసేవారు. త్వరగా నిద్రించేవారు. ఉదయం త్వరగా నిద్రలేచేవారు. ఇలా అన్ని రకాలుగా వారు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటించేవారు. కనుకనే ఎన్నో ఏళ్ల పాటు వారు ఆరోగ్యంగా జీవించ గలిగారు. అయితే అప్పట్లో ప్రజలు అంత ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి కారణం పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం మాత్రమే కాకుండా రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయడమే అని చెప్పవచ్చు. సైంటిస్టులు ఈ విషయంపై అధ్యయనాలు కూడా చేపట్టి వాస్తవమే అని తేల్చారు. ఈ క్రమంలోనే రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయాలని, దీని వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని సూచిస్తున్నారు.

బరువు తగ్గేందుకు..

రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయడం వల్ల అనేక వ్యాధులు, అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. భోజనాన్ని కనీసం రాత్రి 7.30 గంటల లోపు ముగించాల్సి ఉంటుంది. రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం మెరుగు పడుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు సులభంగా ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కచ్చితంగా రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయాలి. దీని వల్ల మనం తిన్న ఆహారం నుంచి వచ్చే శక్తిని ఖర్చు పెట్టేందుకు శరీరానికి తగిన సమయం లభిస్తుంది. దీంతో క్యాలరీలు సులభంగా ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరిగి అధిక బరువు తగ్గుతారు. బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు తప్పనిసరిగా ఈ సూచనను పాటించాల్సి ఉంటుంది. రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు అధికంగా చేరకుండా చూసుకోవచ్చని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో తేలింది. దీని వల్ల ఊబకాయం బారిన పడకుండా ఉంటారు.

క్యాన్సర్ రాకుండా..

రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేయడం వల్ల క్యాన్సర్ రాకుండా చూసుకోవచ్చని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేస్తే క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని అంటున్నారు. త్వరగా భోజనం ముగించే పురుషులకు 26 శాతం వరకు క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుంది. అదే స్త్రీలకు అయితే 16 శాతం వరకు క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు తగ్గుతుంది. రాత్రి త్వరగా భోజనం చేసి త్వరగా నిద్రించడం వల్ల ఉదయం త్వరగా నిద్రలేస్తారు. దీని వల్ల నిద్రలేమి ఉండదు. పైగా ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే యాక్టివ్‌గా ఉన్నట్లు ఫీలవుతారు. శరీరానికి శక్తి లభించినట్లు ఉత్సాహం వస్తుంది. రోజంతా శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తారు. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. బద్ధకం పోతుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి..

రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేస్తే జీర్ణ వ్యవస్థకు కావల్సినంత విశ్రాంతి లభిస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయగలుగుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే అవయవాలు సులభంగా మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్దకం, అజీర్తి తగ్గుతాయి. అలాగే రాత్రి త్వరగా భోజనం చేస్తే నిద్రించే సమయానికి ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. దీంతో నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. రాత్రి పూట భోజనానికి, నిద్రకు మధ్య కనీసం 3 గంటల వ్యవధి ఉండాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. కనుక త్వరగా భోజనం చేయడం వల్ల నిద్రకు భంగం కలగదు. పైగా మరుసటి రోజు ఉదయం కూడా త్వరగా నిద్రలేస్తారు. ఇలా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవడుతుంది. ఇక రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేసేవారికి గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు సైతం చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. కనుక రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేస్తుంటే ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.

పెద్దలకు ప్రత్యేక ఆహారం!

మనదేశం ‘యువ భారత్’గా వెలిగిపోతున్నది. గణాంకాలను పరిశీలిస్తే.. యువతే ఎక్కువ సంఖ్యలో కనిపిస్తున్నది. అదే సమయంలో 60 ఏళ్లు పైబడిన వారి సంఖ్యా.. ఇక్కడ అధికంగానే ఉన్నది. దాదాపు 14 కోట్ల మంది వృద్ధులకు భారత్ నీడనిస్తున్నది. 2050 నాటికి.. ఆ సంఖ్య రెట్టింపయ్యే అవకాశం ఉన్నది. కానీ, పెద్దవాళ్ల ఆరోగ్యం మాత్రం అధిక నిర్లక్ష్యానికి గురవుతున్నది. ఈ క్రమంలో వారి ఆరోగ్యానికి మందులతో కాకుండా.. ఆహారంతోనే భరోసా ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉన్నది. వృద్ధాప్యం అంటే అనారోగ్యం కాదు. అదో శారీరక మార్పు మాత్రమే! వయసు పెరిగే కొద్దీ.. కండ´రాల ద్రవ్యరాశి తగ్గుతుంది. రక్తంలో చక్కెరశాతం పెరుగుతుంది. ఫలితంగా, ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడుతుంది. ఈ క్రమంలో అనేక శారీరక మార్పులు సంభవిస్తాయి. ఈ మార్పు లను అర్థం చేసుకుంటూ, అందుకు అనుగుణంగా ఆహారాన్ని అందిస్తే.. వృద్ధుల ఆరోగ్యానికి భరోసా దక్కుతుంది.

పోషకాల అవసరం..

వయసు పెరిగేకొద్దీ శరీరానికి పోషకాల అవసరం పెరుగుతుంది. కానీ, జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. కడుపులోని ఆమ్లం, ఎంజైమ్‌ల స్థాయిలూ తగ్గుతాయి. ఫలితంగా, ప్రొటీన్ శోషణపై ప్రతికూల ప్రభావితం పడుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో పెద్దవాళ్లకు గంజి, పులియబెట్టిన ఆహారాలు, తేలికైన సుగంధ ద్రవ్యాలు, అప్పుడే వండిన భోజనం అందించాలి. ఇవన్నీ జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. పోషకాల శోషణను మెరుగుపరుస్తాయి. పెద్దల ఆహారంలో కూరగాయలు ఎక్కువగా ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా పక్కన పెట్టాలి. ఇక ఒక్కపూట కూడా భోజనం మానేయడం మంచిదికాదు. పోషకాహారంతోపాటు అన్నిరకాల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే.. మెరుగైన ఆరోగ్యం సొంతమవుతుంది. ఇక వృద్ధాప్యంలో పలకరించే బ్రెయిన్ ఫాగ్ కూడా ఆమడదూరం పారిపోతుంది. ఎందుకంటే.. న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్ కార్యకలాపాలు తగ్గడానికీ, శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు లేకపోవడానికీ సంబంధం ఉంటుందని పలు సర్వేలు తేల్చాయి కూడా.

గాయాలు త్వరగా మానిపోవాలన్నా,

నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభించాలన్నా.. ఈ చిట్కాలను పాటించండి..

క్రీడల్లో పాల్గొన్నప్పుడు, వ్యాయామం లేదా శారీరక శ్రమ చేసినప్పుడు, పలు ఇతర సందర్భాల్లో మనకు అనుకోకుండా గాయాలు అవుతుంటాయి. అవి పుండ్లుగా కూడా మారుతుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే ఆ ప్రాంతంలో తీవ్రమైన నొప్పి కూడా ఉంటుంది. గాయాలు అయినప్పుడు రక్తస్రావం కూడా ఒక్కోసారి అధికంగా అవుతుంది. అయితే గాయాలు మరీ తీవ్రంగా ఉంటే డాక్టర్‌ను కలిసి చికిత్స తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కానీ సాధారణ గాయాలు అయినప్పుడు, పుండ్లుగా మారినప్పుడు, నొప్పి ఉన్నప్పుడు పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తే ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. మన ఇండ్లలో లభించే సహజసిద్ధమైన పదార్థాలను ఉపయోగించి గాయాలను, పుండ్లను, నొప్పిని సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు. అందుకు గాను ఆయా చిట్కాలు చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.

ఆముదం, పసుపు..

గాయాలు, పుండ్లు, నొప్పిని తగ్గించేందుకు ఆముదం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ ఆముదాన్ని తీసుకుని కొద్దిగా వేడి చేసి గాయంపై మర్దనా చేయాలి. తరువాత గాయం అయిన భాగాన్ని వస్త్రంతో చుట్టి కట్టులా కట్టాలి. 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తరువాత తీసేయాలి. రాత్రి పూట కట్టు కడితే రాత్రంతా దాన్ని అలాగే ఉంచి మరుసటి రోజు ఉదయం తీసేయాలి. దీని వల్ల నూనె లోపలికి శోషించుకోబడుతుంది. దీంతో గాయం త్వరగా మానుతుంది. నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే గాయాలు, పుండ్లు, నొప్పులను తగ్గించేందుకు పసుపును కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇందులో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పుండ్లు త్వరగా మానిపోతాయి. అన్ని రకాల గాయాలు, నొప్పులు, వాపులు తగ్గిపోతాయి. పావు టీస్పూన్ పసుపును ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలలో కలిపి తాగాలి. ఉదయం, సాయంత్రం ఇలా చేయాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది.

అల్లం..

గాయాలు, పుండ్లను తగ్గించేందుకు పసుపు, నెయ్యి మిశ్రమం కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందుకు గాను కొద్దిగా పసుపు, నెయ్యిని తీసుకుని బాగా కలిపి పేస్ట్‌లా మార్చాలి. అనంతరం గాయాన్ని లేదా పుండును శుభ్రం చేసి దానిపై ముందు సిద్ధం చేసుకున్న మిశ్రమాన్ని రాసి ఆపై కట్టు కట్టాలి. ఇలా రోజుకు 2 సార్లు చేయాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల గాయాలు, పుండ్లను త్వరగా మానేలా చేయవచ్చు. అలాగే అల్లంను తీసుకున్నా కూడా ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. అల్లంలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు. ఇవి నొప్పులను తగ్గించి గాయాలు త్వరగా మానేలా చేస్తాయి. రోజువారి ఆహారంలో అల్లంను చేర్చుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. అల్లం ముక్కను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగవచ్చు. లేదా అల్లం ముక్కను నోట్లో వేసుకుని నమిలి మింగవచ్చు. లేదా అల్లం రసం తాగవచ్చు. అలాగే అల్లం రసం కలిపిన గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. దీని వల్ల కూడా నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గాయాలు త్వరగా మానుతాయి.

ఆవనూనె..

ఇక నొప్పులను తగ్గించి గాయాలు మానేలా చేయడంలో ఆవ నూనె కూడా బాగానే పనిచేస్తుంది. ఇందులోనూ యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఆవనూనెను కొద్దిగా తీసుకుని వేడి చేయాలి. అనంతరం దాన్ని నొప్పి ఉన్న ప్రదేశంలో రాసి సున్నితంగా మర్దనా చేయాలి. 15 నిమిషాల పాటు ఇలా చేయాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల వాపు, నొప్పి తగ్గిపోతాయి. అలాగే గాయాలపై రాసి కట్టు కడితే అవి త్వరగా మానిపోతాయి. అలాగే గాయాలు అయినవారు, నొప్పులు ఉన్నవారు పలు ఆహారాలను తీసుకుంటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. పైనాపిల్ పండ్లను రోజూ తింటుండాలి. దానిమ్మ పండ్లను తింటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటి జ్యూస్‌ను అయినా తాగవచ్చు. అలాగే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా అల్లం రసం, పసుపు వేసి కలిపి తాగుతున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఈ విధంగా ఆయా చిట్కాలను పాటించడం వల్ల గాయాలు త్వరగా నయం అయ్యేలా చూసుకోవచ్చు. నొప్పుల నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది.

నేను అలా మాట్లాడకుండా ఉండాల్సింది ..

నటి మృణాల్ ఠాకూర్

బాలీవుడ్ నటి మృణాల్ ఠాకూర్ గతంలో ఒక ఇంటర్వ్యూలో నటి బిపాసా బసుపై చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ కావడంతో తీవ్ర విమర్శలకు దారితీసింది. ఈ విషయంపై మృణాల్ తాజాగా స్పందిస్తూ ఇన్‌స్టాగ్రామ్ స్టోరీ ద్వారా క్షమాపణలు తెలిపారు. వైరల్ అవుతున్న వీడియోలో, మృణాల్ తాను బిపాసా కంటే అందంగా ఉంటానని, ఆమె "కండలు తిరిగిన పురుషుడిలా" కనిపిస్తారని పేర్కొనడం చర్చనీయాంశమైంది. దీనిపై పలువురు నెటిజన్లు, బాలీవుడ్ ప్రముఖులు ఆమె వ్యాఖ్యలను బాడీ షేమింగ్‌గా అభివర్ణిస్తూ తీవ్రంగా విమర్శించారు. ఈ నేపథ్యంలో స్పందించిన మృణాల్, "అది నేను 19 ఏళ్ల వయసులో సరదాగా మాట్లాడిన వీడియో. ఆ సమయంలో నా మాటల వల్ల ఎవరికైనా నష్టం జరుగుతుందన్న భావన నాకుండేది కాదు. నేను ఎవరినీ అవమానించాలనే ఉద్దేశంతో మాట్లాడలేదు. ఇప్పుడు ఆ వ్యాఖ్యలపై తీవ్రంగా విచారిస్తున్నాను. శరీర సౌందర్యం అంటే ఏమిటో ఇప్పుడు నాకు బాగా అర్థమవుతోంది," అంటూ భావోద్వేగపూరితంగా పేర్కొన్నారు. ఇక బిపాసా బసు కూడా ఈ వివాదంపై పరోక్షంగా స్పందిస్తూ, "మహిళలంతా శారీరకంగా బలంగా ఉండాలి. మగాళ్లా కనిపించకూడదనే పాత ఆలోచనల నుంచి బయటపడాల్సిన అవసరం ఉంది" అంటూ ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఓ పోస్ట్ పెట్టారు

ఇంతకు మించిన

వార్త లేదా?

అగ్ర కథానాయిక తాప్సీ తన వైవాహిక జీవితం గురించి ఇప్పటివరకు ఎక్కడా మాట్లాడలేదు. గతకొంతకాలంగా మీడియాకు కాస్త దూరంగా ఉంటూ సినిమాల మీదనే దృష్టి పెడుతున్నదీ భామ. 2023లో డెన్మార్క్‌కు చెందిన బ్యాడ్మింటన్ ప్లేయర్ మథియాస్ బోతో తాప్సీ వివాహబంధంలోకి అడుగుపెట్టిన విషయం తెలిసిందే. విరామ సమయాల్లో తన అత్తామామలను కలిసేందుకు డెన్మార్క్ వెళ్లివస్తుంటుంది తాప్సీ. ఈ నేపథ్యంలో ఆమె డెన్మార్క్‌కు మకాం మార్చిందని, కేవలం షూటింగ్ సమయాల్లోనే ముంబయికి వస్తున్నదని కొన్ని ఆంగ్ల పత్రికల్లో కథనాలొచ్చాయి. వీటిపై తాజా ఇంటర్వ్యూలో స్పందించింది తాప్సీ. తాను డెన్మార్క్‌కు షిఫ్ట్ అయినట్లు ఓ ఆంగ్లపత్రిక రాసిన వార్తను ఇన్‌స్టాగ్రామ్ స్టోరీలో షేర్ చేస్తూ సెటైరికల్‌గా రియాక్ట్ అయింది. 'ఈ పత్రిక వారికి ఇంతకు మించిన సెన్సేషనల్ వార్త దొరకలేదు కావొచ్చు. ఏదైనా వార్త రాసేముందు కొంచెం పరిశోధన చేయండి. మీకో విషయం చెప్పాలి%ొ% ముంబయిలోని ఈ చల్లటి వాతావరణంలో దోశ తింటూ నేను ఈ వార్తను చదువుతున్నా' అంటూ వ్యంగ్యంగా కామెంట్ చేసింది. ఆమె పోస్ట్ వైరల్‌గా మారింది. ప్రస్తుతం తాప్సీ హిందీలో గాంధారి, ఓ లడ్‌కీ హై కహాన్ చిత్రాల్లో నటిస్తున్నది.

పెద్ద యుద్ధాలు జరుగుతాయంటూ

ఉదయభాను కామెంట్స్

తెలుగమ్మాయి అయిన ఉదయభాను సంచలన వ్యాఖ్యలతో హాట్ టాపిక్ అయింది. ఎప్పటికప్పుడు తన అభిప్రాయాలను స్పష్టంగా చెప్పే ఈ యాంకర్ ఇటీవల త్రిబాణధారి బార్బరిక్ సినిమాపై ప్రమోషన్స్ లో పాల్గొని ఇండస్ట్రీలో యాంకర్‌లకు ఎదురవుతున్న అసమానతలపై ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇటీవల "ఓ భామ అయ్యో రామ" ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్‌లో మాట్లాడుతూ, ఇండస్ట్రీలో కొన్ని గ్రూపులు యాంకరింగ్‌ను సిండికేట్‌లా మార్చేశారని ఉదయభాను వ్యాఖ్యానించారు. అయితే ఆ వ్యాఖ్యలపై నానా రకాల విమర్శలు వచ్చాయి. కొందరు ఆమెకి అవకాశాలు లేక అలా అన్నారని, మరికొందరు వార్తలలో నిలవడం కోసం అలా మాట్లాడారని అభిప్రాయపడ్డారు. తాజాగా దానిపై క్లారిటీ ఇస్తూ.. "ఆ రోజు నేను జోక్‌గా అన్నా కూడా అది అబద్ధం కాదు. ఈ రంగంలో నాకు ఎదురైన అనుభవాలే నన్ను అలా మాట్లాడేలా చేశాయి. ఎన్నో సార్లు ఈవెంట్‌కు రెడీ అయ్యి వెళ్లాక, ఆ ఛాన్స్ వేరొకరికి వెళ్లిందని తెలిసి వెనక్కి వచ్చాను. కొన్ని ఛానల్స్ నన్ను అడిగి డేట్స్ తీసుకున్నారు, తర్వాత ఎలాంటి సమాచారం లేకుండానే ప్రాజెక్ట్ నుంచి తీసేశారు. తనపై "హైయెస్ట్ పెయిడ్ యాంకర్" అనే ట్యాగ్ వేసినప్పటికీ వాస్తవ పరిస్థితి వేరని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇంటికొచ్చి చూస్తే, ఎన్ని చెక్కులు బౌన్స్ అయ్యాయో తెలుస్తుంది. ఇది షో ఆఫ్ కాదు, నిజం. తను ఎప్పుడూ సెలెక్టివ్ గా ఉన్నానని, చిన్న ఇంటర్వ్యూలు చేస్తే తనతో పాటు ఉన్న చిన్న యాంకర్ల భవిష్యత్తును దెబ్బతీయడం అవుతుందని, అందుకే అవి ఒప్పుకునే దానిని కాదని ఉదయ భాను పేర్కొంది. ఇండస్ట్రీలో తనపై జరిగిన అన్యాయాలన్నీ త్వరలో బహిరంగంగా చెబుతాను అని ఉదయభాను వెల్లడించారు. ఆ రోజు వచ్చినప్పుడు పెద్ద పెద్ద యుద్ధాలే జరుగుతాయి. కానీ నేను మాట్లాడేది ఎవరిని తక్కువ చేయడం కోసం కాదు. వచ్చే తరం కొద్దిపాటి అవగాహన కోసం. తన అభిప్రాయాల్లో ఉండే తాత్వికత (ఫిలాసఫీ) తన చదువుల్లో మాత్రమే కాకుండా, కెరీర్ నేర్పిన జీవిత పాఠాల వలన ఏర్పడిందని చెప్పారు. అందుకే ప్రస్తుతం ఒక పుస్తకాన్ని రాస్తున్నట్లు తెలిపారు.

ఏంటీ బ్యూటీ డల్‌గా ఉన్నావు..

ఆలోచనలో పడిపోయిన భాగ్యశ్రీ బొర్సే!

అందాల ముద్దుగుమ్మ భాగ్య శ్రీ బొర్సే గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ అమ్మడు చిత్ర పరిశ్రమలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి చాలా తక్కువ సమయమే అయినప్పటికీ యూత్‌లో మాత్రం మంచి క్రేజ్ సొంతం చేసుకుంది. ఈ మధ్య ఎవరినోట విన్నా ఈ అమ్మడు పేరే వినిపిస్తుంది. అంతలా తన అందంతో అందరినీ మాయ చేసింది ఈ బ్యూటీ. భాగ్య శ్రీ బొర్సే మాస్ మహారాజ్ రవితేజ సరసన మిస్టర్ బచ్చన్ మూవీలో నటించి మంచి ఫేమ్ సంపాదించుకుంది. ఈ మూవీలో ఈ అమ్మడు నటన, గ్లామర్‌కు ప్రతి ఒక్కరూ ఫిదా అయిపోయారు. దీంతో ఆ మూవీ రిలీజైనప్పటి నుంచి ఈ బ్యూటీ యూత్ లేటెస్ట్ క్రష్ అయిపోయింది. ఇక మూవీ విడుదలై అభిమానులను నిరాశ పరిచినప్పటికీ ఈ అమ్మడుకు మాత్రం విపరీతమైన క్రేజ్ వచ్చింది. దీంతో ఈ బ్యూటీ వరసగా ఆఫర్స్ అందుకుంటూ దూసుకెళ్తున్నట్లు టాక్ వినిపిస్తుంది. ఇక ఈ మధ్య విజయ్ దేవరకొండ సరసన, కింగ్ డమ్ మూవీలో కనిపించి మెప్పించింది. కానీ ఈ మూవీలో ఈ బ్యూటీరోల్ అంతగా లేకపోవడంతో ఈఅమ్మడుకు ఇది అంతగా కలిసిరాలేదనే చెప్పాలి. ఇక ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్‌గా ఉండే ఈ ముద్దుగుమ్మ ఎప్పుడూ తన ఫొటోస్ షేర్ చేస్తూ కుర్రకారును మాయ చేస్తుంటుంది. ఈ క్రమంలోనే ఈ అమ్మడు తాజాగా, చాలా డల్‌గా, ఏదో ఆలోచిస్తున్నట్లు కూర్చున్న ఫొటోస్ సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసింది. అందులో ఈ అమ్మడును చూసిన వారందరూ షాక్ అవుతున్నారు. దీంతో ఏంటీ బ్యూటీ చాలా డల్ అయ్యావు.. ఏం ఆలోచిస్తున్నావంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ ఫొటోస్ నెట్టింట తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. మరీ మీరు కూడా ఈ ఫొటోస్ పై ఓ లుక్ వేయండి.